الكسكس
الرفيسة. السفة

الحاجة كلثوم

Futur Objectif

السلسلة المبسطة لجميع الأذواق - 16 -

drjoezahi.com

Futur Objectif

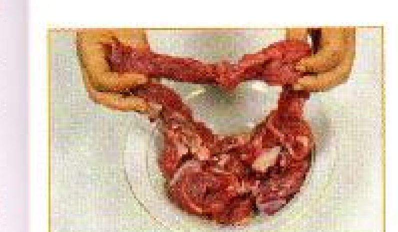
10.00 DH

ISBN 9954-1-1624-9

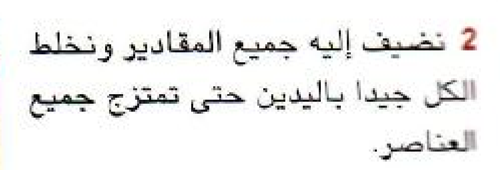
9 789954 116241

القـديـد

- 1 كلغ هبرة اللحم (غنمي أو بقري)
- 2 ملاعق كبار ملح
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة خرقوم
- نصف ملعقة صغيرة مساخن
- ملعقة صغيرة تحميرة
- ملعقة كبيرة قزبر يابس مدقوق
- ملعقة كبيرة كامون
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون

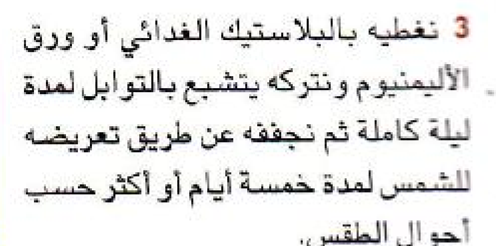


1 نقطع اللحم إلى شرائط طويلة على شكل حبل.



2 نضيف إليه جميع المقادير ونخلط الكل جيدا باليدين حتى تمتزج جميع العناصر.





3 نغطيه بالبلاستيك الغذائي أو ورق الأليمنيوم ونتركه يتشبع بالتوابل لمدة ليلة كاملة ثم نجففه عن طريق تعريضه للشمس لمدة خمسة أيام أو أكثر حسب أحوال الطقس.

المجبنة معمرة

- 1 مجبنة الغنمي
- نصف كلغ هبرة لحم
- ملعقة كبيرة من الحلبة
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة من المساخن
- ملعقة كبيرة من القزبر اليابس مدقوق
- ملعقة كبيرة من الملح + ملعقة صغيرة
- نصف ملعقة صغيرة سكينجبير
- ملعقة صغيرة حب الرشاد
- 4 فصوص ثوم مقشرة



1 نغسل المجبنة جيدا، ندهنها بملعقة صغيرة من الملح ونجففها في الشمس لمدة يوم واحد ثم نضعها في الثلاجة.



2 نقطع اللحم قطعا صغيرة، نضيف إليه التوابل، المساخن، الحلبة، حب الرشاد، الثوم مفروم ونخلط باليدين حتى تنسجم. نغطيه بالبلاستيك الغذائي ونتركه مرقد ليلة كاملة.



3 نجففه في الشمس لمدة 5 أيام أو أكثر حسب أحوال الطقس ثم نحشو به المجبنة مع الضغط عليه حتى نملأ جميع الفراغات.



4 نخيطها بإبرة وخيط أو بقطع خشبية رقيقة ونعرضها لأشعة الشمس لمدة 3 أيام حتى تجف وتصبح جاهزة للاستعمال.

الكرداس

- 1 دوارة الغنمي (كرشة، رئة، مصارين، شحمة)
- ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة تحميرة
- 2 ملاعق كبار ملح • ملعقة صغيرة إبزار • ملعقة كبيرة كامون

1 نغسل الجميع ونكرط الكرشة بسكين ثم نقطعها إلى مستطيلات. نقطع الرئة والشحمة إلى مربعات، نضيف التوابل ونخلطها ثم نتركها مرقدة لمدة ساعتين.

2 نبسط مستطيلات الكرشة ثم نضع في جوانبها مقدار ملعقة من خليط الرئة والشحمة ونلفها حوله.

3 نجرحها بسكين ليسهل علينا، ربطها بالمصارين.

4 نلفها ونربطها بالمصارين الواحدة مع الأخرى لتبقى ملتصقة ببعضها. ننشرها فوق حبل ونتركها في الشمس لمدة أسبوع لتصبح جاهزة للإستعمال.

تحضير الكسكس بالسميدة

- 1 كلغ سميدة • ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق كبار زيت • كأس كبير ماء + كأس صغير

1 في قصعة نضع السميدة، نرشها بكأس كبير من الماء. نحركها بالأصابع ثم نحكها ببعضها بباطن اليدين لتتشرب بالماء ولفصل كل الحبات عن بعضها.



2 نضعها في كسكاس ونبخرها فوق برمة في حالة غليان ومحكمة الإقفال حتى لا يتسرب البخار وذلك لمدة 30 دقيقة.

3 نفرغها في قصعة ونرشها بالماء والملح ثم نحركها بالأصابع ونفتلها بباطن اليدين حتى تُفْصَلَ الحبات عن بعضها ثم نعيدها فوق البرمة لمدة 30 دقيقة.





4 في قصعة للمرة الثالثة، نرشها بقليل من الزيت ونخدمها جيدا بنفس الطريقة حتى تُفصل عن بعضها ثم نعيدها إلى الكسكاس لنصف ساعة إضافية وتصبح جاهزة للإستعمال.

تحضير الكسكس بالحمراء
(الزرع مطحون بنخالته)

- 1 كلغ حمراء
- نصف كأس صغير زيت
- كأس صغير ماء




1 في إناء نغسل الحمراء ثم نصفيها تماما. في قصعة نحكها بباطن اليدين لفصل الحبيبات عن بعضها، تبخرها في كسكاس فوق البرمة لمدة 20 دقيقة.



2 في قصعة، نرشها بالزيت، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين لتتشرب وتنفصل عن بعضها. نعيدها إلى الكسكاس ونبخرها فوق برمة مقفلة بإحكام لمدة 20 دقيقة.



3 نفرغها مرة أخرى في قصعة، نرشها بالماء، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين. نعيدها إلى الكسكاس ونبخرها فوق البرمة للمرة الثالثة لمدة 20 دقيقة ثم تصبح جاهزة للإستعمال.

ملحوظة : الحمراء تكون جاهزة ومملحة لذلك لا نستعمل الملح لتحضيرها.

تحضير الكسكس باداز (الدرة مطحونة)

- 1 كلغ درة مطحونة • 2 كؤوس صغار ماء + نصف كأس
- نصف كأس صغير زيت • 2 ملاعق كبار زيت الزيتون



1 في قصعة نضع الدرة، نرشها بكأس صغير من الماء، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين لكي تتشرب وتنفصل عن بعضها. نغربلها ونفتت الكويرات المتكونة أو نزيلها.



2 نرشها بالزيت والملح، نحركها ونحكها بباطن اليدين لتتشرب كل الحبيبات ثم نبخرها في الكسكاس فوق برمة مقفلة بإحكام لمدة 30 دقيقة.

3 نفرغها في قصعة ونرشها بكأس ماء، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين ثم نعيدها إلى الكسكاس ونتركها تتبخر لمدة ربع ساعة.



4 نفرغها مرة أخرى في القصعة، نرشها بنصف كأس ماء ثم بملعقتين من زيت الزيتون، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين ثم نعيدها إلى الكسكاس ونتركها تتبخر لمدة 30 دقيقة.

تحضير الكسكس بالبلبولة

- 750غ بلبولة ◦ 3 ملاعق كبار زيت
- ملعقة صغيرة ملح ◦ 2 كؤوس كبار ماء




1 في إناء مملوء بالماء نضع البلبولة، نغسلها ونصفيها تماما. نضعها في قصعة، نرشها بالزيت والملح، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين حتى تتشرب وتُفصل الحبيبات عن بعضها.



2 نبخرها في كسكاس فوق البرمة لمدة 30 دقيقة.





3 نفرغها في القصعة ونرشها بكأس كبير من الماء ثم نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين. نعيدها تتبخر في كسكاس فوق برمة محكمة الإقفال لمدة 30 دقيقة.



4 نفرغها للمرة الأخيرة في القصعة، نرشها بكأس كبير من الماء، نحركها بالأصابع ونحكها بباطن اليدين ثم نعيدها إلى الكسكاس ونتركها تتبخر لمدة 30 دقيقة لتصبح جاهزة للإستعمال.

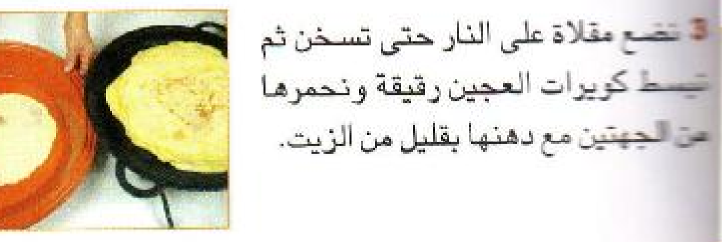
عجينة مسمن الرفيسة

- 1 كلغ دقيق القمح ◦ 500 غ دقيق أبيض
- ملعقة صغيرة ملح ◦ كأس صغير زيت



1 نضع دقيق القمح والدقيق الأبيض في قصعة، نجوف الوسط ونرشها ب 75 سل ماء دافئ تدريجيا حتى نحصل على عجينة متماسكة ولينة (نضيف الماء عند الحاجة).

2 نعركها جيدا باليدين حتى تلين وتصبح منسجمة ثم ندهن اليدين والقصعة بالزيت ونقسم العجين إلى كويرات صغيرة.



3 نضع مقلاة على النار حتى تسخن ثم نبسط كويرات العجين رقيقة ونحمرها من الجهتين مع دهنها بقليل من الزيت.



4 نقطعها باليدين أو بمقص إلى شرائح فتصبح جاهزة للإستعمال.

ملحوظة: قبل التقديم ينصح بوضعها في كسكاس لتتبخر وتلين.



كسكس بالڭديد

المقادير

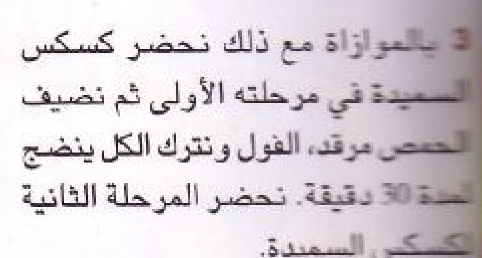
- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)
- 500 غ كديد (ص 4)
- 500 غ فول • بصلة مشلضة
- حبة طماطم مقطعة إلى أربعة
- 100 غ حمص مرقد ليلة كاملة
- 500 غ كرعة حمراء
- حبة فلفلة حارة
- قليل من القزبر والمعدنوس مربع
- نصف كأس صغير زيت
- نصف كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة خرقوم
- نصف ملعقة صغيرة ملح



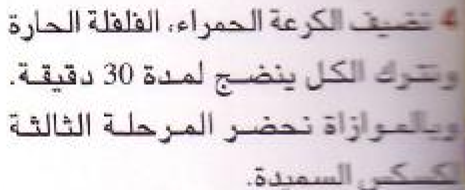
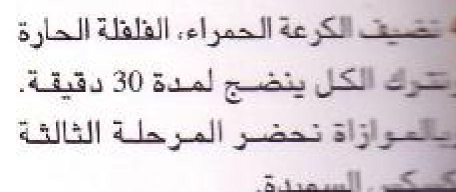
طريقة التحضير

1 نضع الكديد في إناء، نغطيه بالماء ونتركه مرقد لمدة نصف ساعة للنقص من ملوحته ثم نصفيه.

2 نطهيه في برمة مع البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس، الزيت، زيت الزيتون، التوابل، السمن لمدة 10 دقائق مع التحريك. نضيف لتر ونصف من الماء ونتركها تنضج لمدة 30 دقيقة.

3 بالموازاة مع ذلك نحضر كسكس السميدة في مرحلته الأولى ثم نضيف الحمص مرقد، الفول ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس السميدة.

4 نضيف الكرعة الحمراء، الفلفلة الحارة ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. وبالموازاة نحضر المرحلة الثالثة لكسكس السميدة.

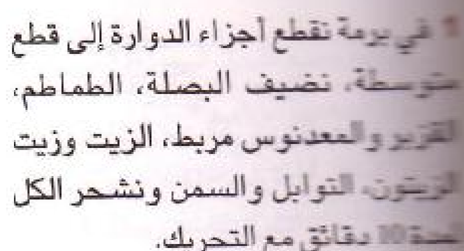
باداز بالكرشة

المقادير

- 1 كلغ درة مطحونة مكسكسة (ص 9)
- 1 كلغ دوارة (كرشة، رئة، قليل من الشحمة)
- بصلة مشلضة • حبة طماطم مقطعة إلى أربعة
- 2 حبات لفت أصفر • 2 حبات لفت أبيض • 500 غ فول
- 2 حبات كرعة خضراء • 500 غ كرعة حمراء • فلفلة حارة
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط • 2 حبات بطاطس حلوة
- نصف كأس صغير زيت • نصف كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة سمن حر • ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة سكينجبير



طريقة التحضير

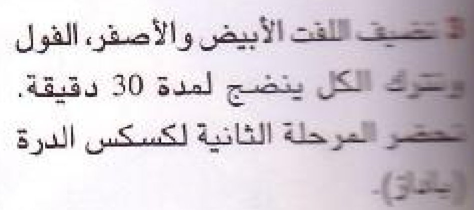




1 في برمة نقطع أجزاء الدوارة إلى قطع متوسطة. نضيف البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس مربط، الزيت وزيت الزيتون، التوابل والسمن ونشحر الكل لمدة 10 دقائق مع التحريك.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك البرمة تنضج لمدة ساعتين. بعد مرور ساعة ونصف نحضر المرحلة الأولى لكسكس الدرة (باداز).



3 نضيف اللفت الأبيض والأصفر، الفول ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس الدرة (باداز).



4 نضيف الكرعة الخضراء والحمراء، البطاطس الحلوة، الفلفلة حارة ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الأخيرة لكسكس الدرة (باداز).



كسكس الحمراء بلحم الراس

المقادير

- 1 كلغ كسكس الحمراء (ص 8)
- 500 غ لحم الراس
- بصلة مشلضة
- حبة طماطم مقطعة إلى أربعة
- 500 غ فول
- 2 حبات لفت
- 2 حبات جزر (خيزو)
- حبة كرمب صغيرة *(Les choux)*
- 2 حبات بطاطس حلوة
- 100 غ حمص مرقد ليلة كاملة
- 2 حبات كرعة خضراء
- حبة دنجال
- 500 غ كرعة حمراء
- قليل من القزبر والمعدنوس مرب
- حبة فلفلة حارة
- كأس صغير زيت
- نصف كأس زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة سكينجبير
- ملعقة صغيرة خرقوم



طريقة التحضير



1 في برمة، نضع اللحم، البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس مع التوابل، السمن الحر، الزيت وزيت الزيتون ونشحرها لمدة 10 دقائق مع التحريك.

2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك اللحم ينضج لمدة 40 دقيقة. نضع فوقها الكسكاس ونحضر الحمراء في مرحلته الأولى.



3 نضيف الفول، اللفت، الجزر، الكرمب والحمص مرقد ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة مع مراقبتها. في نفس الوقت نضع فوقها الكسكاس ونحضر الحمراء في مرحلته الثانية.



4 نضيف الدنجال، الكرعة الخضراء والحمراء، البطاطس حلوة، الفلفلة حارة ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نكمل المرحلة الأخيرة لتحضير كسكس الحمراء.

كسكس الحمراء بالحليب المركز

المقادير

- 1 كلغ حمراء مكسكسة (ص 8) • 500 غ لحم غنمي
- 2 بصلات مشلضة • 4 حبات لفت متنوعة
- 2 حبات جزر (خيزو) • 500 غ كرعة حمراء
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط • 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن حر • قليل من الزعفران شعرة
- علبة صغيرة من الحليب المركز • ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار • ملعقة صغيرة ملح



طريقة التحضير



1 في برمة، نضع اللحم، البصل، القزبر والمعدنوس مربط، الزبدة، السمن الحر، التوابل ونشحر الكل لمدة 10 دقائق.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. وفي الكسكاس نحضر المرحلة الأولى لكسكس الحمراء.



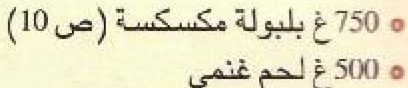
3 نضيف اللفت، الجزر (خيزو) ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس الحمراء.



4 نضيف الكرعة الحمراء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الأخيرة لكسكس الحمراء. نضيف أخيرا الحليب المركز ونسخن الكل دون أن يغلي.



البلبولة بلحم الغنمي




المقادير

- 750 غ بلبولة مكسكسة (ص 10)
- 500 غ لحم غنمي
- بصلة مشلضة
- حبة طماطم مقطعة إلى أربعة
- 2 حبات لفت أصفر
- 2 حبات لفت أبيض
- حبة كرمب صغيرة *(Les choux)*
- 2 حبات جزر (خيزو)
- حبة دنجال
- 500 غ كرعة حمراء
- 2 حبات فلفلة حارة
- قليل من القزبر والمعدنوس مرب
- ملعقة كبيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار
- نصف ملعقة صغيرة سكينجبي
- نصف كأس زيت
- نصف كأس زيت الزيتون



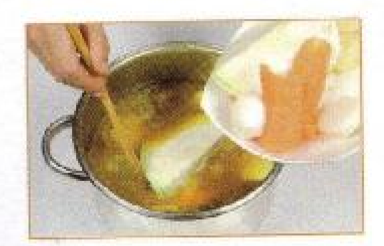
طريقة التحضير



1 في برمة نضع اللحم، نضيف البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس مربط، التوابل، السمن الحر، الزيت، زيت الزيتون ونشحرها لمدة 10 دقائق مع التحريك.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. وفي كسكاس نحضر المرحلة الأولى لكسكس البلبولة.



3 نضيف اللفت الأبيض والأصفر، الجزر (خيزو)، الكرمب ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس البلبولة.



4 نضيف الدنجال، الكرعة حمراء، الفلفلة الحارة ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثالثة لكسكس البلبولة.



البلبولة بالخضر والحليب

المقادير

- 750 غ بلبولة مكسكسة (ص 10) • 100 غ حمص مرقد
- 2 بصلات مشلضة • 2 حبات طماطم مقطعة بدون زريعة
- 4 حبات لفت متنوعة • قليل من القزبر والمعدنوس مربط
- 500 غ كرعة حمراء • نصف حبة كرمب *(Les choux)*
- ملعقة صغيرة ملح • نصف لتر حليب • 2 ملاعق كبار زيت
- ملعقة صغيرة سمن حر • ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة سكينجبير • ملعقة صغيرة إبزار



طريقة التحضير



1 في برمة نضع الحمص، نضيف قليل من البصل، القزبر والمعدنوس مربط، التوابل، الزيت ونشحر الكل لمدة 10 دقائق.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الأولى لكسكس البلبولة.



3 نضيف السمن، البصل المتبقى والطماطم، اللفت، الكرمب ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس البلبولة.



4 نضيف الكرعة ونتركها تنضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثالثة لكسكس البلبولة. في الأخير نضيف الحليب، نخلط الكل ونترك البرمة تسخن وبدون أن تغلي.



كسكس بالمجبنة

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)
- 1 مجبنة (ص 5) • بصلة مشلضة • حبة طماطم محكوكة
- قليل من القزبز والمعدنوس مربط • ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة سكينجبير
- قليل من الزعفران شعرة • ملعقة صغيرة إبزار
- 4 ملاعق كبار زيت • 2 ملاعق كبار زيت الزيتون

لتحضير البصل والحمص

- 3 بصلات مقطعة إلى شرائح • 125 غ حمص مرقد ومفرك
- نصف ملعقة صغيرة سمن حر • نصف ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة سكر سنيدة • قبصتين ملح



طريقة التحضير



1 نضع المجبنة في إناء، نثقبها بشوكة ونغطيها بالماء. نتركها مرقدة لمدة ساعة وذلك للنقص من ملوحتها.



2 في طنجرة نضع المجبنة، نضيف البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس مربط، السمن، الزيت وزيت الزيتون، التوابل ونشحرها لمدة عشرة دقائق مع التحريك.



3 نضيف لترين من الماء ونتركها تنضج لمدة ساعة ونصف مع مراقبة مستوى الماء. نتوقف كل 30 دقيقة للقيام بالمراحل الثلاث لتحضير السميدة.

طريقة تحضير البصل والحمص



• نسلق الحمص مع قبصة ملح لمدة 30 دقيقة ثم نصفيه ونحتفظ به. نسلق البصل مع قبصة ملح لمدة 30 دقيقة ثم نصفيها ونشحرها بالسمن، القرفة والسكر. نضيف الحمص ونخلط الكل.

الكسكس بالتفاية

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)

تحضير الدجاج

- دجاجة بلدية من وزن 1،5 كلغ • بصلة مشلضة
- 125 غ حمص مرقد ومفرك • قليل من القزبر والمعدنوس مربط
- ملعقة صغيرة سمن حر • نصف كأس زيت • قليل من الزعفران شـ
- نصف كأس زيت الزيتون • ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة إبزار • ملعقة صغيرة سكينجبير

تحضير البصل

- 1 كلغ بصل مقطع إلى شرائح • ملعقة صغيرة سمن حر
- نصف ملعقة صغيرة قرفة • 125 غ زبيب • قبصة ملح



طريقة التحضير



1 في برمة نضع البصلة، القزبر والمعدنوس مربط، الدجاجة، السمن الحر، الزيت، زيت الزيتون مع التوابل ونشحرها على النار لمدة 10 دقائق مع تحريكها وتقليبها.



2 نضيف لترين من الماء ونضع فوقها الكسكاس به سميدة لتتبخر ونتركها تنضج ساعة مع إحكام إقفالها والتوقف كل [illegible] دقيقة للقيام بالمرحلتين الأولى والثانية بالنسبة لتحضير السميدة.



3 نضيف الحمص مفرك ونتركها تنضج لمدة [illegible] دقيقة مع مراقبتها وإضافة الماء عند الحاجة. بالموازاة مع تبخير السميدة في الكسكاس للمرحلة الأخيرة.



4 نسلق البصل لوحدها في الماء مع قبصة ملح لمدة 30 دقيقة ثم نصفيها ونضيف لها السمن والقرفة ونشحرها ربع ساعة تضيف الزبيب ونخلط الكل فوق النار لمدة 10 دقائق مع التحريك.



الكسكس بسبع خضر

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)
- 500 غ لحم غنمي أو بقري
- بصلة مقطعة شرائح
- حبة طماطم مقطعة إلى أربعة
- 2 حبات بطاطس حلوة
- 250 غ فول
- 2 حبات لفت محفور
- 2 حبات لفت أبيض، 2 حبات لفت أصفر
- نصف حبة الكرمب صغيرة *(Les choux)*
- 4 حبات جزر (خيزو)
- 500 غ كرعة حمراء
- 2 حبات كرعة خضراء
- حبة فلفلة حارة
- قليل من القزبر والمعدنوس
- نصف كأس صغير زيت
- نصف كأس صغير زيت الزيتون
- 2 ملاعق صغار سمن حر
- قبصة زعفران حر (شعرة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة سكينجبير
- ملعقة صغيرة خرقوم



طريقة التحضير



1 في برمة نشحر البصلة، الطماطم، اللحم، الزيت وزيت الزيتون، القزبر والمعدنوس، الملح والتوابل وملعقة صغيرة من السمن [illegible] ساعة مع التحريك ثم نضيف لتر ونصف من الماء ونتركها تغلي ربع ساعة.

2 نضيف الكرمب، اللفت المحفور، اللفت الأبيض والأصفر، الجزر، الفول ونتركها تغلي لمدة نصف ساعة. ونضع فوقها الكسكاس لتتبخر السميدة للمرة الأولى.

3 نضيف الكرعة الخضراء والحمراء، البطاطس حلوة ونراقب الماء، نتركها تغلي لمدة نصف ساعة ونضع فوقها الكسكاس لتتبخر السميدة للمرة الثانية.



4 نضيف ملعقة صغيرة من السمن الحر، الفلفلة حارة ونتركها تنضج لمدة 30 دقيقة. ونضع فوقها الكسكاس لتتبخر السميدة للمرة الأخيرة.



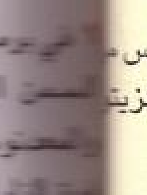
الكسكس الأخضر

المقادير

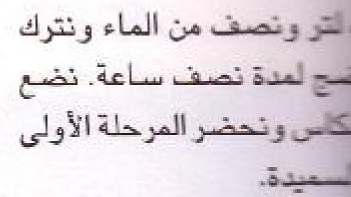
- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)
- 500 غ لحم بقري
- نصف حبة كرمب *(Les choux)*
- 250 غ فول
- 250 غ جلبانة
- بصلة مشلضة
- 3 حبات كرعة خضراء
- قليل من القزبر والمعدنوس م
- نصف كأس صغير زيت الزي
- ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة سكينجبير
- ملعقة صغيرة ملح



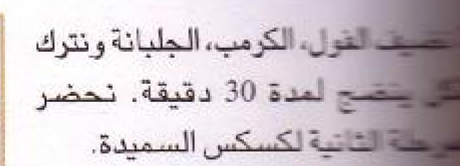
طريقة التحضير

1. في برمة نضع اللحم، نضيف البصلة، السمن الحر، زيت الزيتون، القزبر والمعدنوس مربط، التوابل ونشحر الكل فوق النار لمدة عشرة دقائق مع التحريك.



2. نضيف لتر ونصف من الماء ونترك البرمة تنضج لمدة نصف ساعة. نضع فوقها الكسكاس ونحضر المرحلة الأولى لكسكس السميدة.



3. نضيف الفول، الكرمب، الجلبانة ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس السميدة.



4. نضيف الكرعة الخضراء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثالثة لكسكس السميدة.

كسكس قدرة بالكرعة، اللفت والفول

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7) • 500 غ لحم غنمي
- 4 حبات لفت متنوعة • 2 بصلات مشلضة
- 500 غ فول • 3 حبات كرعة خضراء
- ملعقة كبيرة معدنوس مفروم • 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن حر • ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار • ملعقة صغيرة ملح
- قليل من الزعفران شعرة



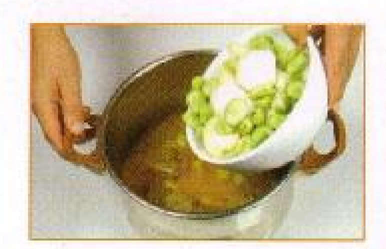
طريقة التحضير



1 في برمة نضع اللحم، نضيف بصلة مشلضة، الزبدة، السمن والتوابل ونشحر الكل على النار لمدة 10 دقائق مع التحريك.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الأولى لكسكس السميدة.



3 نضيف اللفت، الفول ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الثانية لكسكس السميدة.



4 نضيف الكرعة والمعدنوس مفروم ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة. نحضر المرحلة الأخيرة لكسكس السميدة.

كسكس بالبصل والعسل

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7)

تحضير اللحم

- 500 غ لحم غنمي • بصلة مشلضة • 100 غ زبدة
- عود قرفة • ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار • نصف ملعقة صغيرة ملح

تحضير البصل

- 3 بصلات مقطعة إلى شرائح
- قبصة ملح • ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة • كأس كبير عسل

للتزيين : • 100 غ لوز مسلوق، مقشر، مقلي ومدقوق



طريقة التحضير



1 في برمة نضع اللحم، البصلة، الزبدة، عود القرفة والتوابل ونشحر الكل لمدة 10 دقائق مع التحريك.



2 نضيف لتر ونصف من الماء ونترك الكل ينضج لمدة ساعة ونصف. نتوقف عند كل 30 دقيقة لتحضير المراحل الثلاث اللازمة لطهي الكسكس.



3 بالموازاة مع ذلك وفي كسرولة نسلق البصل في الماء مع قبصة ملح ثم نصفيها تماما من الماء.



4 نشحرها في مقلاة بالزبدة ثم نضيف القرفة، العسل ونحرك الكل لمدة 10 دقائق. عند التقديم نزينها باللوز مدقوق.



طريقة التحضير

1 نوقد الزرع مهرمش في الماء لمدة ساعة ثم نصفيه تماما من الماء.

2 في قصعة ندهنه بالزيت حتى يتحلل ثم نبخره في كسكاس لمدة 30 دقيقة فوق برمة بها ماء وقطعة خضر كيف ما كان نوعها.

3 نزيل الكسكاس من فوق النار ونرش الزرع بالماء البارد ثم نصفيه تماما من الماء ونعيده فوق البرمة يتبخر لمدة 20 دقيقة.

4 نفرغه في القصعة ونرشه بكأس كبير من الماء والملح، نحركه ونحكه بباطن اليدين ثم نبخره 20 دقيقة. عند التقديم نلفه بالزبدة ونزينه بالكركاع مهرمش ونسقيه بالعسل.

كسكس بالزرع المهرمش، الكركاع والعس

المقادير

- 500 غ زرع مهرمش • 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة ملح • 3 ملاعق كبار زيت

للتزيين

- 200 غ كركاع مهرمش • عسل

كسكس بسمك الدرعي

المقادير

- 1 كلغ سميدة مكسكسة (ص 7) • 500 غ من سمك الدرعي
- 2 بصلات صغيرة مقطعة إلى شرائح • 2 فصوص ثوم مفروم
- حبة طماطم مقطعة إلى مربعات • نصف كأس عصير الحامض
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط • نصف كأس صغير زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة كامون
- ملعقة صغيرة إبزار • قبصة ملح

للتزيين : • قليل من القمرون

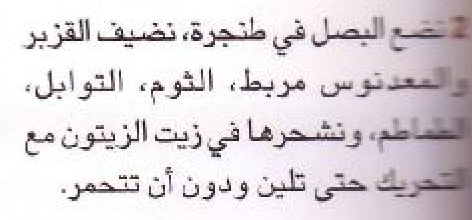


طريقة التحضير



1 نحضر كسكس السميدة بنفس الطريقة المشار إليها مع استعمال برمة بها لتر ونصف ماء، رأس السمكة وقليل من عصير الحامض.





2 نضع البصل في طنجرة، نضيف القزبر والمعدنوس مربط، الثوم، التوابل، الطماطم، ونشحرها في زيت الزيتون مع التحريك حتى تلين ودون أن تتحمر.

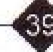


3 نضيف عصير الحامض، لتر من الماء ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة.



4 نقطع السمكة، نضيفها إلى المرق ونتركها تنضج لمدة 10 دقائق ثم نزيلها. نترك المرق تترغى لمدة 10 دقائق ثم نزيلها من فوق النار.

عند التقديم نزين الطبق بقليل من القمرون مشحر في الزبدة.



باداز بسمك الفرخ

المقادير

- 1 كلغ درة مطحونة مكسكسة (ص 9)
- 500 غ سمك الفرخ • 2 بصلات مشلضة
- قليل من القزبر والمعدنوس مفروم • 150 غ جلبانة
- 3 فصوص ثوم مفروم • نصف ملعقة صغيرة كامون
- ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار
- نصف ملعقة صغيرة خرقوم • قبصة كوزة محكوكة
- 3 ملاعق كبار زيت الزيتون

للتزيين: • قليل من القمرون



طريقة التحضير



1 تحضر باداز بنفس مراحل الطريقة المشار إليها مع استعمال برمة بها لتر ونصف ماء، نصف حامضة وقطعة صغيرة من السمك.



2 في طنجرة نضع البصل، الثوم، القزبر والمعدنوس مفروم، التوابل، قبصة كوزة محكوكة وزيت الزيتون ونشحرها على النار حتى تلين ودون أن تتحمر.



3 نضيف الجلبانة مع لتر من الماء ونترك الكل ينضج لمدة 15 دقيقة.



4 نضيف قطع السمك وتطهى لمدة 10 دقائق فقط، نزيلها ونواصل الطهي حتى تنضج الجلبانة، نسقي باداز بالمرق ونزينه بالقمرون مشحر في الزبدة.

كسكس بالـروز

- 750غ روز كلاصي أبيض • 80غ زبدة

مقادير تحضير المرق

- 500 غ لحم بقري • بصلة مشلضة
- حبة طماطم مقطعة إلى أربعة • 2 حبات لفت أصفر
- 2 حبات جزر (خيزو) • 2 حبات فلفلة حارة
- 500 غ كرعة حمراء • قليل من القزبر والمعدنوس مربط
- ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار
- ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة سكينجبير
- قليل من الزعفران شعرة • ملعقة صغيرة سمن حر
- كأس صغير زيت • نصف كأس صغير زيت الزيتون



طريقة التحضير



1 نحضر الروز بالطريقة المشار إليها في سفة الروز (ص 49) باستثناء المرحلة الأخيرة بحيث ندهنه بالزبدة فقط.



2 في برمة نضع اللحم، البصلة، السمن الحر، الزيت، زيت الزيتون، الطماطم، القزبر والمعدنوس مربط وجميع التوابل ونشحرها لمدة عشرة دقائق مع التحريك.



3 نضيف لتر ونصف من الماء ونتركها تغلي لمدة نصف ساعة ثم نضيف الجزر، اللفت ونتركها على النار لمدة 30 دقيقة.



4 نضيف الكرعة الحمراء والفلفلة الحارة ونترك الكل ينضج لمدة نصف ساعة. في نفس الوقت نفرغ الروز المحضر في الكسكاس ونضعه يتبخر فوق البرمة.

كسكس بالروز وقشاوش الدجاج

المقادير

- 1 كلغ روز كلاصي • 500 غ قشيوشات الدجاج
- 2 بصلات • 2 حبات جزر (خيزو)
- 2 حبات كرعة خضراء • ملعقة كبيرة سمن حر
- 3 ملاعق زيت • قليل من القزبر والمعدنوس مربط
- ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار
- نصف ملعقة صغيرة قرفة



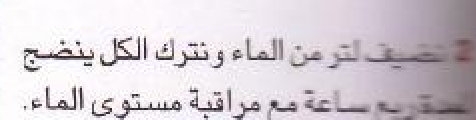
طريقة التحضير

تحضر الروز بالطريقة المشار إليها في سفة الروز (ص 49) باستثناء المرحلة الأخيرة بحيث ندهنه بالزبدة فقط.



1 في برمة نشحر البصل، القزبر والمعدنوس، قلوب الدجاج وقوانصه، السمن، الزيت، التوابل على النار لمدة 10 دقائق مع التحريك.





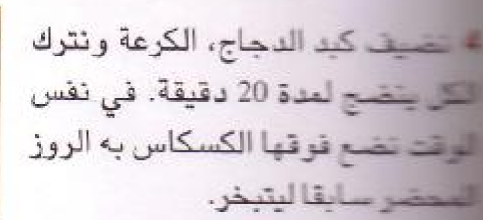
2 تضيف لتر من الماء ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع مراقبة مستوى الماء.





3 تضيف الجزر ونترك الكل ينضج لمدة 10 دقيقة.





4 تضيف كبد الدجاج، الكرعة ونترك الكل ينضج لمدة 20 دقيقة. في نفس الوقت تضع فوقها الكسكاس به الروز المحضر سابقا ليتبخر.



السفة بالشعرية

المقادير

- 750 غ شعرية السفة • 60 غ سكر سنيدة
- 80 غ زبدة • ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق كبار زيت

للتزيين

- 125 غ سكر كلاصي
- 50 غ قرفة



طريقة التحضير



1 ندهن الشعرية بالزيت والملح، نحركها ونحكها بباطن اليدين لتتشرب كاملة ثم نضعها في كسكاس، نبخرها فوق برمة بها ماء مغلى وقطعة خضر لمدة 30 دقيقة.



2 نغسلها بالماء البارد ونتركها تستقطر تماما ثم نعيدها فوق البرمة لتتبخر لمدة 15 دقيقة.



3 نفرغها في قصعة ونرشها بكأس صغير من الماء، نحركها ونحلها بالأصابع ثم نضعها في الكسكاس ونتركها تتبخر لمدة 15 دقيقة إضافية.



4 نفرغها في قصعة، نرشها بالسكر سنيدة وندهنها بالزبدة، نحركها بباطن اليدين لتتشرب كاملة. عند التقديم نزينها بالقرفة والسكر كلاصي.



سفــة الــروز

المقادير

- 750 غ روز كلاصي أبيض • نصف كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة ملح • 100 غ زبدة • 60 غ سكر سنيدة

للتزيين

- 100 غ زبيب مبخر لمدة 10 دقائق
- 100 غ سكر كلاصي • 60 غ قرفة

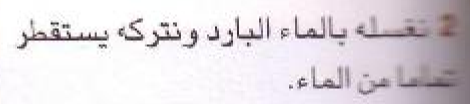


طريقة التحضير



1 في طنجرة نغلي لترين من الماء مع نصف كمية الزيت والملح ثم نضيف الروز ونتركه ينضج لمدة 15 دقيقة مع مراقبته.





2 نغسله بالماء البارد ونتركه يستقطر تماما من الماء.

3 نضعه في قصعة، ندهنه بما تبقى من الزيت، نحركه ونفرق حباته بالأصابع ثم نفرغه في كسكاس ونبخره لمدة 15 دقيقة.



4 نفرغه في قصعة وندهنه بالزبدة والسكر سنيدة وعند التقديم نزينه بالزبيب، السكر كلاصي والقرفة.

سفــة السـميدة باللوز

المقادير

- 750 غ سميدة • نصف كأس صغير زيت
- 100 غ زبدة • ملعقة صغيرة ملح
- 60 غ سكر سنيدة

للتزيين

- 125 غ لوز • 100 غ سكر كلاصي • 60 غ قرفة



طريقة التحضير



1 في قصعة نرش السميد بكأس صغير من الماء، نحركها ونحكها بباطن اليدين حتى تتشرب وتنفصل عن بعضها ثم نفرغها في الكسكاس ونضعها تتبخر لمدة [illegible] دقيقة.



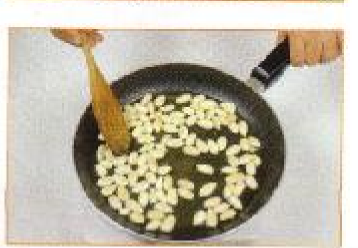
2 نعيدها إلى القصعة وندهنها بالزيت والملح، نحركها ونحكها بباطن اليدين ثم نبخرها لمدة 20 دقيقة.



3 نعيدها إلى القصعة ونرشها بكأس صغير من الماء، نحركها ونحكها بباطن اليدين ثم نبخرها لمدة 20 دقيقة.



4 نعيدها إلى القصعة وندهنها بالزبدة والسكر سنيدة.



5 نضع اللوز يسلق في الماء الغليان لمدة [illegible] دقائق، نزيل القشرة ونحمره قليلا في الزيت ثم ندقه وعند التقديم نستعمله للتزيين مع القرفة والسكر كلاصي.

الشعرية مدفونة بقشاوش الدجاج

الحشوة

- 500 غ قشاوش الدجاج • 2 بصلات مشلضة
- ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار • 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة خرقوم • نصف ملعقة صغيرة قرفة

مقادير سفة الشعرية

- 750 غ شعرية السفة (ص 46—47) • 80 غ زبدة

للتزيين

- قرفة • سكر كلاصي



طريقة التحضير



1 نحضر الشعرية بنفس طريقة تحضير السفة بالشعرية باستثناء المرحلة الأخيرة بحيث ندهنها بالزبدة فقط.



2 نشحر البصل بالزبدة والتوابل حتى تلين ثم نضيف قلوب وقوانص الدجاج ونشحرها لبضعة دقائق.



3 نضيف 75 سل ماء ونترك الكل ينضج لمدة 30 دقيقة مع تحريكها من حين لآخر.



4 نضيف كبد الدجاج ونترك الكل ينضج لمدة 15 دقيقة. نسقي الشعرية بالمرق وندفن وسطها قشاوش الدجاج ثم نزينها بالقرفة والسكر كلاصي.



السفة المردومة بأعناق بيبي

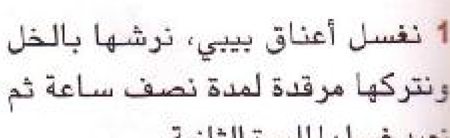
- 750 غ شعرية السفة (ص 46–47) • 80 غ زبدة

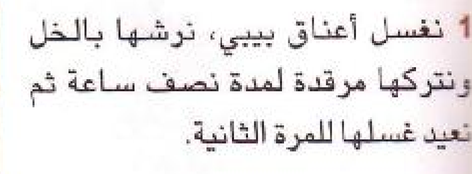
الحشوة

- 1 كلغ أعناق بيبي • 3 بصلات مشلضة
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط + ملعقة كبيرة مدقوق (مفروم)
- ملعقة صغيرة سكينجبير • ملعقة صغيرة خرقوم
- قليل من الزعفران شعرة • ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة ملح • ملعقة صغيرة إبزار
- 2 ملاعق كبار زيت • 2 ملاعق كبار زيت الزيتون

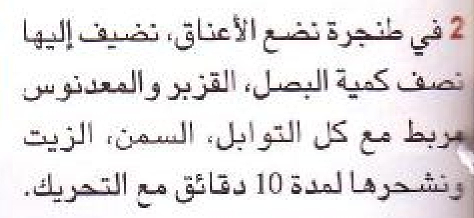


طريقة التحضير





1 نغسل أعناق بيبي، نرشها بالخل ونتركها مرقدة لمدة نصف ساعة ثم نعيد غسلها للمرة الثانية.



2 في طنجرة نضع الأعناق، نضيف إليها نصف كمية البصل، القزبر والمعدنوس مربط مع كل التوابل، السمن، الزيت ونشحرها لمدة 10 دقائق مع التحريك.



3 نضيف ما تبقى من البصل، لتر ونصف ماء ونتركها تنضج لمدة ساعة مع تحريكها من حين لآخر ثم نضيف ملعقة كبيرة من القزبر والمعدنوس مفروم، زيت الزيتون ونتركها تترغى لمدة ربع ساعة.



4 نحضر الشعرية بنفس طريقة تحضير السفة بالشعرية باستثناء المرحلة الأخيرة حيث ندهنها بالزبدة فقط ثم نضعها في طبق التقديم وندفن وسطها أعناق بيبي.



سفة الشعرية بالحمام

- 750 غ شعرية السفة (ص 46-47) • 80 غ زبدة

مقادير تحضير المرق

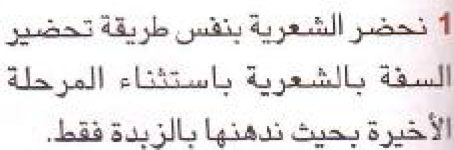
- 2 حمامات • 2 بصلات محكوكة • 4 حبات قرنفل
- ملعقة صغيرة سمن حر • ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة إبزار • نصف ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة ماء الزهر • ملعقة صغيرة سكر سنيدة
- قبصة من القرفة • 4 ملاعق كبار زيت

للتزيين : • 100 غ لوز مسلوق، مقشر، محمر ومدقوق • القرفة • السكر كلاصي



طريقة التحضير





1 نحضر الشعرية بنفس طريقة تحضير السفة بالشعرية باستثناء المرحلة الأخيرة بحيث ندهنها بالزبدة فقط.



2 في طنجرة نضع البصل، نضيف الزيت، السمن، التوابل وحبات القرنفل ونشحرها حتى تلين البصل وتنسجم جميع المقومات ثم نضيف فِراخ الحمام ونشحرها لمدة 10 دقائق مع التحريك.



3 نضيف لتر من الماء، ونترك الكل ينضج لمدة 20 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.



4 نضيف ماء الزهر، السكر سنيدة ونخلط الكل، نتركها على النار لمدة 10 دقائق. تسقى الشعرية بالمرق وعند التقديم نزينها باللوز مدقوق، القرفة والسكر كلاصي.



الرفيسة بالدجاج البلدي

- مسمن الرفيسة (ص 11)

تحضير الدجاج

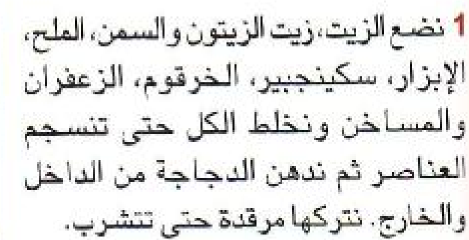
- دجاجة بلدية بوزن 1,5 كلغ ● 3 بصلات مقطعة شرائح
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط ● 3 ملاعق كبار زيت
- 3 ملاعق كبار زيت الزيتون ● ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة ملح، إبزار، سكينجبير ● ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة مساخن (اختياري) ● قليل من الزعفران شعرة
- 2 ملاعق كبار حلبة (اختياري)

تحضير العدس

- 500 غ عدس مرقد في الماء الساخن لمدة ساعة ● بصلة مشلضة
- نصف ملعقة صغيرة ملح ● نصف ملعقة صغيرة إبزار
- نصف ملعقة صغيرة سكينجبير ● نصف ملعقة صغيرة سمن حر
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون ● قليل من القزبر والمعدنوس مربط



طريقة التحضير

1 نضع الزيت، زيت الزيتون والسمن، الملح، الإبزار، سكينجبير، الخرقوم، الزعفران والمساخن ونخلط الكل حتى تنسجم العناصر ثم ندهن الدجاجة من الداخل والخارج. نتركها مرقدة حتى تتشرب.



2 نضع بصلة مقطعة إلى شرائح في برمة، نضيف القزبر والمعدنوس مربط ثم الدجاجة ونضيف ما تبقى من خليط التوابل. نشحرها على النار لمدة 10 دقائق مع تحريكها وتقليبها.



3 نضيف لتر ونصف من الماء ونتركها تنضج لمدة 30 دقيقة ثم نضيف ما تبقى من البصل ونتركها تنضج لمدة ساعة كاملة مع مراقبتها. نضع مسمن الرفيسة في كسكاس ونبخره فوق البرمة.



4 في طنجرة أخرى نضع العدس، القزبر والمعدنوس مربط، البصلة وكل التوابل، زيت الزيتون، السمن ولتر ماء ونتركه ينضج لمدة 30 دقيقة مع مراقبته.

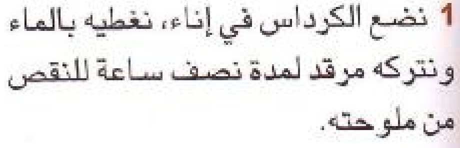
اختياري : نضع المساخن مع التوابل لدهن الدجاجة ونسلق الحلبة في الماء، نصفيها ونضيف ماؤها إلى الطنجرة.



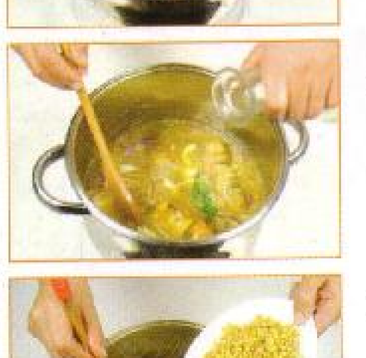
الرفيسة العمياء بالكرداس

المقادير

- 1 كلغ من الخبز اليابس • 5 حبات كرداس (ص 6)
- 250 غ عدس مرقد في الماء لمدة ساعة • بصلة مشلضة
- حبة طماطم • 100 غ حمص مرقد ومفرك • 500 غ فول
- قليل من القزبر والمعدنوس مربط • نصف كأس صغير زيت
- نصف كأس صغير زيت الزيتون • ملعقة كبيرة سمن حر
- ملعقة صغيرة خرقوم • ملعقة صغيرة سكينجبير
- ملعقة صغيرة إبزار • نصف ملعقة صغيرة ملح



طريقة التحضير



1 نضع الكرداس في إناء، نغطيه بالماء ونتركه مرقد لمدة نصف ساعة للنقص من ملوحته.

2 في برمة نضع الكرداس، البصلة، الطماطم، القزبر والمعدنوس مربط، السمن، الزيت وزيت الزيتون، التوابل ونشحرها على النار عشرة دقائق مع التحريك.

3 نضيف لترين من الماء ونترك الكل يطهى لمدة ساعة.



4 نضيف العدس، الحمص ونواصل الطهي لمدة نصف ساعة.



5 نضيف الفول ونترك الكل ينضج لمدة نصف ساعة ثم نضع الخبز اليابس مقطع إلى قطع صغيرة في كسكاس ونتركه يتبخر فوق البرمة لمدة ربع ساعة.

نضع قطع الخبز في إناء التقديم ونسقيها بالمرق.

